

GYMNASTIQUE SAGUENAY



Sport-Études GAF
Admission 2023-2024

Objectif du programme

Évoluer dans les catégories provinciales et nationales N7 et plus de la fédération de gymnastique du Québec.

Niveau 5-6 avancé primaire : 15h
Niveau 5-6 avancé secondaire : 20h
Défi 5-6 primaire : 15h
Niveau 7-8-9-10 : 20h
Jeunesse/Youth : 20h
Junior-Senior : 20h et +

Les 4 niveaux d'entrées :

Clientèle Sport-études GAF	Concentration sportive avancé GAF	Concentration sportive GAF	Concentration sportive GAF
Premier niveau	Deuxième niveau	Troisième niveau	Quatrième niveau
N7 à 10	Défi provincial 3-4-5-6	N4-5-6 débutant et intermédiaire	R5-R6 avancé
Jeunesse/Youth	N5-6 avancé		Défi 2
National			
Identifié Espoir par la fédération	Pas identifié	Pas identifié	Ne devrait pas faire partie du programme

Notre Vision

Référence sportive au SLSJ, Gymnastique Saguenay est un modèle en développement des athlètes et des entraîneurs par sa culture d'engagement et de rigueur menant au plein potentiel de chacun.

Nos Valeurs

Respect-Engagement-Développement-Plaisir-Esprit d'équipe

Pour y parvenir nous devons :

- ✓ Recruter les meilleurs athlètes disponibles et/ou prêts à relever le défi
- ✓ Travailler conjointement avec la fédération de gymnastique, l'association régionale et les autres clubs de la région.
- ✓ Offrir un service de qualité
- ✓ Offrir un personnel compétent
- ✓ Offrir les équipements adéquats
- ✓ Offrir des cours structurés
- ✓ Favoriser le bien-être et la santé physique

Dans ce contexte l'entraîneur devra favoriser chez l'athlète :

- ✓ Le goût du dépassement
- ✓ La recherche de l'excellence
- ✓ Le sens de la discipline
- ✓ Le sens de la persévérance
- ✓ Le goût de la compétition
- ✓ Le goût de relever de nouveaux et ambitieux défis

Dans ce contexte, la direction devra favoriser chez les entraîneurs :

- ✓ L'esprit d'équipe
- ✓ Le développement et la formation
- ✓ La motivation
- ✓ Un environnement sain
- ✓ L'échange et les relations interpersonnelles

Dans ce contexte l'athlète s'engage à :

- ✓ Travailler à son amélioration et à son développement
- ✓ Apprendre les mouvements de son niveau
- ✓ Franchir les étapes de la programmation
- ✓ Suivre les programmes de préparation physique, technique et psychologique
- ✓ Avoir le goût du dépassement
- ✓ Rechercher l'excellence
- ✓ Avoir le sens de la discipline
- ✓ Être persévérant
- ✓ Participer aux compétitions
- ✓ Relever de nouveaux et ambitieux défis

1. Informations générales

À qui s'adresse le programme?

L'objet fondamental d'un programme Sport-études est de permettre à des élèves-athlètes visant l'excellence sportive, la meilleure conciliation possible de leurs objectifs sportifs et scolaires.

La notion d'élèves-athlètes visant l'excellence sportive implique que ces jeunes ont dépassé le stade de l'initiation à un sport ou le souhait uniquement de pratiquer davantage leur sport préféré. La notion d'excellence sportive signifie que le nombre de compétitions ainsi que le niveau de celles-ci et le niveau de performance de l'élève-athlète correspondent aux attentes du club et de la fédération sportive. L'effectif visé est constitué d'élèves dont le talent a véritablement été confirmé selon les paramètres fixés par chaque fédération québécoise concernée. Il faut aussi que les conditions d'encadrement sur le plan sportif soient appropriées à tous les niveaux.

L'objet fondamental d'un programme concentration sport est de permettre à des athlètes du primaire et secondaire, de concilier leurs objectifs sportifs et scolaires.

2. Critères d'admissibilité

Comment entrer dans le programme Sport-Études à Saguenay?

Le programme Sport-études devient de plus en plus contingenté au niveau de la gymnastique, de plus, la capacité d'accueil des élèves dans les établissements scolaires au niveau du primaire est restreinte. L'objectif du club est d'avoir une clientèle homogène, participative et motivée afin d'atteindre un niveau supérieur. Pour cette raison, les athlètes doivent avoir été identifiés préalablement par le directeur de programme et avoir reçu une invitation de celui-ci.

Donc, malheureusement, n'entre pas qui le désire dans ce programme. Si l'élève-athlète répond aux critères académiques et gymniques, celui-ci sera admis au programme **pour une période d'un an**. Chaque athlète doit prouver, à **chaque année**, son potentiel et son désir de poursuivre le programme. Il doit être motivé, discipliné, autonome et cheminer constamment selon les objectifs qui lui ont été fixés. L'école peut exclure un athlète hors du programme s'il ne se conforme pas aux règlements et aux conditions. Le responsable sportif a également le droit de renvoyer des athlètes advenant une situation particulière. (Voir les mesures disciplinaires plus loin)

Critères d'admission 2023-2024

(Basés sur le programme provincial Québécois et JO Canadien) :

Sport-Études : Statut Espoir

Voici un exemple de cheminement pour une gymnaste Défi 5-6 ou N5-R6 désirant introduire le programme.

✓ À la fin de la 4^{ième} année du primaire, une gymnaste devra atteindre les exigences de la catégorie N5-N6 ou Défi 5-6 selon les attentes du club et y avoir concouru toute l'année (voir PQ).

✓ À la fin de la cinquième année du primaire, une gymnaste devra avoir participé à des compétitions, minimalement dans la catégorie N5-N6 avancé, tout au long de l'année gymnique, et être en attente de son statut espoir. (N7)

✓ À la fin de la sixième année du primaire, la maîtrise totale des éléments de la catégorie N5-6 est exigée. Une gymnaste de 6^{ième} année devrait être en mesure de performer et maîtriser plusieurs éléments de la catégorie N7 et/ou du programme Jeunesse. Elle devra ainsi avoir son statut espoir au secondaire. (Voir PQ)

Une gymnaste qui a de la difficulté à démontrer de l'esthétisme et du contrôle demeurera dans sa catégorie jusqu'à l'obtention de ces critères. Seuls les responsables de programme et les entraîneurs de Gymnastique Saguenay peuvent confirmer la réussite ou non de ces critères.

Pour toutes les catégories

Tous les éléments requis doivent être exécutés de façon sécuritaire et avec la plus grande amplitude et esthétisme possible. Nos attentes à la concentration sportive en lien avec l'esthétique, la gestion de temps et l'autonomie sont beaucoup plus élevées. Les gymnastes sont placés dans les catégories qu'elles maîtrisent et s'entraînent dans une catégorie supérieure. Prenez note que seulement celles qui démontre du potentiel gymnique et académique seront invitées. Les plus travailleuses seront retenues.

Pour faire	Je dois atteindre les standards suivants :
N7	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Doit maîtriser 15 des 19 éléments les plus difficiles de la catégorie et doit présenter min 2 B à tous les engins. ➤ Doit avoir atteint au moins un total de 36 pts lors de deux compétitions différentes en J06 l'année précédente. Le classement dans les 10 premières lors de la coupe provinciale est un indice de maîtrise.
N8	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Doit maîtriser 15 des 18 éléments les plus difficile de la catégorie ➤ Doit présenter min 3 B et 1 C aux barres, à la poutre et au sol ➤ Doit présenter un Yurchenko ou un Tsuckara au cheval de façon sécuritaire ➤ Doit avoir atteint au moins un total de 36 pts lors de deux compétitions différentes en J07 l'année précédente. Un classement dans les 8 premières au Championnat Québécois et la participation à l'Est est un indice de maîtrise.
N9	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Doit maîtriser 13 des 17 éléments les plus difficile de la catégorie ➤ Doit présenter minimum 4 B, 1 C et 1 D aux barres, à la poutre et au sol ➤ Doit présenter un Yurchenko ou Tsuckara puck-carpé ou tendu au cheval de façon sécuritaire ➤ Doit avoir atteint au moins un total de 36 pts lors de deux compétitions différentes en J08 l'année précédente. Un classement dans les 8 premières au Championnat Québécois et la participation à l'Est est un indice de maîtrise.
N10	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Doit maîtriser 12 des 16 éléments les plus difficile de la catégorie ➤ Doit présenter minimum 3 B et 2 C et 1 D aux barres, à la poutre et au sol ➤ Doit présenter un Yurchenko ou Tsuckara ou Kasamatsu tendu ou vrille au cheval de façon sécuritaire ➤ Doit avoir atteint au moins un total de 36 pts lors de deux compétitions différentes en JO 9 l'année précédente. La participation aux Championnats de l'Est ou Canadiens est un indice de maîtrise.
N7 à N10	<p>Tous les éléments requis doivent être exécutés de façon sécuritaire et avec la plus grande amplitude et esthétique possible. Nos attentes aux sports-études par rapport à l'esthétique, la gestion de temps et l'autonomie sont beaucoup plus élevées. Les gymnastes sont placés dans les catégories qu'elles maîtrisent et s'entraînent dans une catégorie supérieure. Prenez note que les catégories N5-N6 seront acceptées en après-midi seulement si nous avons de la place et celles qui démontrent le plus de potentiel gymnique et académique seront retenues. Les plus travaillantes seront également retenues.</p>

3. Informations pertinentes du programme

L'Entraînement

L'entraînement est sous la responsabilité d'entraîneurs certifiés du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE). Les entraînements ont lieu soit dans la palestre de Jonquière, ou celle de la palestre de Chicoutimi. Les équipements sont de première qualité et conformes à ce qui est exigé sur les plateaux de compétition. Le programme s'adresse aux filles et aux garçons.

Écoles offrant le service

École St-Lucie : Primaire

Sport-études

Cette école offre le programme Sport-études pour les élèves du primaire qui sont, soit en attente de leur statut, ou ayant leur statut espoir. (N7 et +) Les périodes d'entraînements sont les mardis-jeudis et vendredi de 13h30 à 17h30, et les lundis de 15h30 à 18h (**À confirmer**) pour un total de 15h/semaine. Le transport à la fin de l'entraînement ainsi qu'à 15h30 est pris en charge par les parents. Les entraînements se feront dans les deux palestres : 2X dans la palestre de Jonquière et 2X dans la palestre de Chicoutimi. En juin, les élèves s'entraînent 3 soirs/semaine de 17h30 à 20h30. Le calendrier gymnique avec les heures d'entraînement ainsi que les reprises de cours devront être respectés.

École Polyvalente Arvida : Secondaire

Sport-études

Cette école offre également le programme Sport-études pour les élèves du secondaire qui sont, soit en attente de leur statut, ou ayant leur statut espoir. (N7 et +) Les périodes d'entraînements sont du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30, pour un total de 20h/semaine. Le transport à la fin de l'entraînement est pris en charge par les parents. Les entraînements se feront dans les deux palestres : 3X dans la palestre de Jonquière et 2X dans la palestre de Chicoutimi. En juin, les élèves s'entraînent 3 soirs/semaine de 17h30 à 20h30. Le calendrier gymnique avec les heures d'entraînement ainsi que les reprises de cours devront être respectés.

École L'odyssée/Lafontaine/Dominique Racine : Primaire et secondaire

Sport-études

École primaire et secondaire situé à Chicoutimi, offrant le programme Sport-études pour les élèves du primaire et secondaire, soit en attente de leur statut, ou ayant leur statut espoir (N7 et +). Les périodes d'entraînements sont du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30, pour un total de 20h/semaine. Le transport à la fin de l'entraînement est pris en charge par les parents. Les entraînements se feront dans les deux palestres : 3X dans la palestre de Jonquière et 2X dans la palestre de Chicoutimi. En juin, les élèves s'entraînent 3 soirs/semaine de 17h30 à 20h30. Le calendrier gymnique avec les heures d'entraînement ainsi que les reprises de cours devront être respectés.

Période estivale

Les gymnastes ont des périodes d'entraînements durant la saison estivale. La session d'été est donc incluse dans le programme pour toutes les catégories.

Un total de **7 semaines de gym à une fréquence de 20 h (À confirmer)** par semaine est facturé sur l'année gymnique en cours. Ceci est obligatoire pour tous les élèves désirant faire partie du programme Sport-études.

Durant cette période, les athlètes reviennent sur les bases, mettent de nouveaux éléments en place et préparent leur corps pour la prochaine saison pour qu'il y ait une adaptation anatomique. Les jeunes qui ne s'entraînent pas l'été en gymnase auront peu de temps pour se préparer pour les premières compétitions. Ceci entraîne une augmentation du niveau de stress pour le/la gymnaste et son entraîneur, augmente le risque de blessures dû à un retour brusque à l'entraînement et diminue les possibilités de concourir dans une catégorie supérieure. Prenez note qu'il n'y aura aucun changement de catégorie pour les gymnastes qui ne s'entraîne pas durant l'été, pour permettre une évolution adaptée à l'absence de l'athlète. Il est possible qu'un retour progressif soit nécessaire afin de diminuer les risques de blessures. Si tel est le cas, vous serez tout de même facturé le montant annuel prévu.

Un repos complet de 2 semaines sans activités est fortement recommandé dans la période de transition, c'est-à-dire entre mi-juin et mi-août. Nous suggérons fortement une semaine de congé avant de commencer la session d'été et une autre période de 2 semaines consécutives maximum ou 2 congés d'une semaine durant l'été avant de recommencer l'année scolaire.

Secteur postsecondaire

Le programme est également disponible pour les étudiants du postsecondaire qui sont en compétition dans les mêmes niveaux que ceux du secondaire. Le nombre d'heures à chaque semaine sera déterminé en début d'année avec l'athlète en question.

Le transport

Tous les élèves qui résident à l'intérieur de la commission scolaire de la Jonquière ou de la commission scolaire des rives du Saguenay, bénéficient d'un transport scolaire vers les écoles primaire et secondaire. Pour la concentration sportive de l'école St-Lucie et de la polyvalente Arvida, l'autobus viendra prendre les gymnastes vers 10h45 à la palestres de Jonquière ou Chicoutimi pour les amener à l'école pour leur première période qui débutera à 11h34 (**À confirmer**).

Si un élève manque son transport vers le site pour une raison XY, les parents ont la responsabilité de venir chercher l'enfant à l'établissement scolaire, ou ils devront prendre la STS en avisant le personnel de l'école et de l'organisme.

Notez que si votre enfant prend son « scooter » ou sa voiture pour se rendre sur les sites, ni l'établissement scolaire, ni l'organisme, n'est responsable de l'élève durant son trajet.

Tarifification

Les frais d'inscriptions pour une année au programme tournent aux alentours de 2500,00 \$ et 4500,00 \$, dépendamment du niveau et du programme de l'enfant. Ceci inclut : l'affiliation, les ateliers gymniques, les entraînements de septembre à mai, ainsi que les entraînements d'été.

Ceci n'inclut pas :

Les vêtements à l'effigie du club pour les compétitions : environ 500,00 \$

La chorégraphie de sol (pour la GAF seulement) : environ 200,00 \$

Les frais reliés aux compétitions :

- Inscription
- Transport
- Hébergement

Le matériel gymnique :

- Maillot d'entraînement
- Maniques (barres asymétriques...) : environ 75,00 \$
- Élastique, sangles, ruban adhésif, poignets

Les traitements

- Suit en physiothérapie, chiropraxie, ostéopathie...

Le transport scolaire vers les sites : palestre de Jonquière et de Chicoutimi (2 palestres)

Règlement pour les gymnastes

1. Ponctualité et présence

Nous demandons à tous les athlètes d'arriver à l'heure prévue aux pratiques de façon à participer activement à l'installation de l'équipement et pour ne pas nuire aux explications du début de cours.

Tout athlète qui s'absente de son entraînement doit obligatoirement en informer l'entraîneur et avoir la permission du parent. Toute absence doit être motivée par le parent et si le cas se présente, par un enseignant.

Tous les rendez-vous autres que médicaux doivent être pris à l'extérieur des heures d'entraînement. **Attention aux cours de conduite en cinquième secondaire, ce n'est pas une absence motivée.** Les rendez-vous chez le coiffeur, chez l'esthéticienne ou tout autre rendez-vous de ce type devons être pris à l'extérieur des cours de gymnastique.

Tout athlète qui doit quitter l'entraînement avant la fin du cours doit avoir la permission d'un parent et doit en informer l'entraîneur à l'avance. C'est une question de respect pour le travail des entraîneurs.

Toute absence non motivée par le parent sera comptabilisée et remise au secrétariat de l'école. N'oubliez pas que si votre enfant ne se présente pas à sa pratique, c'est comme s'il ne se présente pas à l'école.

Les téléphones cellulaires à l'entraînement sont interdits, à moins que l'entraîneur donne l'autorisation à l'athlète de l'utiliser.

2. Tenue vestimentaire

Pour l'entraînement, le maillot de gymnastique SANS CUISSARD est obligatoire. Nous avons une vente de nouveaux maillots à chaque début de saison. Les «tops» pendant la session d'hiver devront être limités à 7 jours dans le mois pour les 13 ans et + et celui-ci doit avoir un bon support et des bretelles plus larges pour les plus vieilles.

Les cheveux doivent être solidement attachés et le port de bijoux est strictement interdit sauf pour les petites boucles d'oreille sur tige.

Pour les compétitions, les gymnastes doivent porter le maillot et le survêtement officiel du club. Ceux-ci seront changés à environ tous les 4 ans. Le changement du maillot et survêtement est prévu pour l'année 2022-2023 et 2023-2024. (Voir Mélissa Pressé pour les informations concernant le maillot et le survêtement)

3. Mesure Disciplinaire

Tous les athlètes doivent démontrer du respect entre eux, envers leurs entraîneurs et l'organisme en tout temps.

Voici la procédure préventive au retrait d'un athlète :

1. Dès la première infraction pour non-respect d'une exigence connue, l'organisme en informera l'école et les parents de la situation. (Lettre de constat)
2. Les partenaires décident ensemble avec la collaboration des parents, de la marche à suivre et des services à offrir au gymnaste pour corriger la situation et ainsi éviter le retrait de l'élève. (Formulaire de mise en service) Une date de rencontre pour la révision de la situation est fixée.
3. Lors de cette rencontre de révision, l'évolution de la situation est évaluée. En cas de reprise positive, les services offerts sont maintenus si nécessaire en vue d'une reprise entière ou arrêtée dans le cas d'un rétablissement complet et satisfaisant de la situation.

Si cependant la situation stagne ou continue de dégénérer, les partenaires peuvent continuer la gradation qui risque de mener au retrait de l'élève du programme. En tout temps, les parents seront informés de l'évolution de la situation et des décisions prises par l'un ou l'autre des partenaires.

4. Bénévolat

Tous les athlètes du programme doivent participer aux activités organisées par le club. Ces activités incluent des démonstrations, spectacles, compétitions et activités promotionnelles dans la communauté.

5. Collecte de fonds

Chaque athlète doit participer aux campagnes de financement organisées par le club.

6. Engagement et attentes

Les entraîneurs travaillent constamment dans le but d'aider les athlètes à atteindre leurs objectifs. Les entraîneurs s'attendent à ce que les athlètes travaillent et s'entraînent sérieusement dans un environnement facilitant l'apprentissage. Nous nous attendons à ce que tous les athlètes apprennent à démontrer une attitude positive et une bonne éthique sportive tout au long de l'année, cependant, un athlète ne répondant plus à ces critères peut être suspendu.

Les entraîneurs

L'encadrement des jeunes du Sport-Études se fait par :

Mélissa Pressé GAF: Entraîneur Niveau 3 certifié
(Directrice : dt@gymnastiquesaguenay.ca)

Catherine Samson GAF : Entraîneur Niveau 3 formé
(Entraîneur : cath.samson@gymnastiquesaguenay.ca)

Catherine Lalancette GAF: Entraîneur niveau 3 technique
(Entraîneur : cat.lala@gymnastiquesaguenay.ca)

Philippe Deschênes GAM: Entraîneur niveau 3 formé
(Entraîneur GAM : phild@gymnastiquesaguenay.ca)

4. Directives aux parents-Engagement

Les parents doivent lire le manuel de la concentration sportive et se familiariser avec la structure et l'organisation du club (voir le manuel de l'équipe compétitive. Les parents sont responsables du transport de leurs enfants tant à l'entraînement qu'aux compétitions.

Code de conduite au gymnase et aux compétitions

- ▣ Les parents doivent soutenir les décisions du personnel d'entraînement qualifié.
- ▣ Les parents doivent laisser l'entraînement aux entraîneurs : donnez plutôt du support et un renforcement positif à votre enfant.
- ▣ Les parents doivent s'assurer que leur enfant a tout le matériel requis (costumes d'entraînement et de compétition, gants, accessoire à cheveux, collation santé...) pour les compétitions et les entraînements.
- ▣ Les parents ne doivent pas déranger leur enfant durant la compétition.
- ▣ Les parents qui assistent aux compétitions doivent se rappeler qu'ils représentent aussi le club. Leur comportement et leurs commentaires peuvent donc avoir un impact sur la réputation et l'image du club.
- ▣ Les parents qui assistent aux compétitions n'ont pas le droit d'intervenir auprès des juges et du comité organisateur. Ces tâches sont la responsabilité des entraîneurs.
- ▣ Les parents ne doivent en aucun cas communiquer avec la fédération de gymnastique du Québec, ceci demeure la responsabilité du club. Un parent ne doit pas communiquer avec les clubs hôtes d'une compétition, ceci est toujours la responsabilité du club. Alors, pour toute erreur de résultat lors d'une compétition ou pour formuler une plainte, adressez-vous à la personne responsable de votre club.

Code d'éthique du parent

Reconnaissant que :

Le sport possède un formidable potentiel comme contribution à la santé, à l'équilibre et au développement de la personne ;

Le bien-être et l'épanouissement de mon enfant constituent une priorité située bien au-delà de la performance et de la victoire sportive.

À titre de parent de jeune sportif, mon propos et mon comportement démontrent que :

- Je comprends que mon enfant exerce un sport pour son plaisir et non pour le mien.
- Je considère la victoire comme un des plaisirs du sport, je dédramatise la défaite et je reconnais les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage.
- Je respecte les entraîneurs et leur travail.
- Je comprends la tâche difficile des officiels et je respecte leur décision.
- Je reconnais les bonnes performances de mon enfant comme celles des autres compétiteurs.
- J'accepte les limites de mon enfant et je ne projette pas d'ambition démesurée sur lui.
- Je m'efforce de connaître les règles du sport pour éviter que l'ignorance ne biaise mon jugement envers les décisions des entraîneurs et officiels.
- Je ne vois pas les enfants sportifs comme des adultes sportifs en miniature.
- Je ne tolère ni n'encourage la violence physique ou psychologique.
- J'encourage mon enfant à développer ses habiletés et son esprit sportif.

7. Autres informations

1. Rencontre parents-entraîneurs

Les rencontres entre parents et entraîneurs se feront par zoom ou en présentiel. Vous pouvez contacter l'entraîneur ou le directeur du programme par courriel, si vous désirez organiser une rencontre. (Voir courriel plus haut)

Il y aura trois rencontres officielles :

1. Début septembre : rencontre début de saison
2. Décembre : seulement les élèves en difficulté
3. Fin janvier : rencontre de parents pour le bulletin (au besoin)
4. Juin : rencontre de parent dernier bulletin ou les nouveaux parents pour la saison à venir.

2. Bénévolat

Nous avons souvent besoin d'aide lorsque le club est hôte pour une compétition ou pour notre spectacle de fin d'année. Pour plus d'information demander de rejoindre le groupe Facebook : « Bénévoles Gymnastique Saguenay » ou venez remplir un formulaire de bénévolat directement au bureau.

3. Participation aux compétitions

La participation aux compétitions est **obligatoire** pour tous les gymnastes de la concentration sportive. Les entraîneurs se réservent le droit de refuser qu'un (e) gymnaste participe à une compétition s'il juge que l'athlète n'est pas bien préparé.

Un athlète qui ne répond pas aux attentes du club, ne fera pas de compétitions. Si cet athlète ne réussit pas à atteindre le nombre d'éléments requis dans sa catégorie avant la fin de la saison et ne compétitionne pas de l'année, pour des raisons autre qu'une blessure, sa participation au programme pour l'an prochain sera révisée. Un taux d'absence trop élevé aux pratiques peut amener l'entraîneur à ne pas inscrire le/la gymnaste à une compétition.

Tout athlète blessé ne pouvant participer à une compétition, doit fournir un billet du médecin 24 heures avant la tenue de l'événement indiquant les raisons de son absence. Sans ce billet médical, aucun remboursement ne sera accepté. **(Ceci est un politique de la fédération et sera appliquée dans les compétitions régionales-provinciales et nationales)**

Tout athlète absent d'une compétition sans raison valable risque de ne pas être éligible au programme compétitif l'année suivante.

4. Politique de dépenses concernant les voyages

Les parents sont responsables de tous les frais associés aux compétitions, incluant le transport, les repas et l'hôtel. Nous suggérons fortement le covoiturage ou si vous le désirez, vous pouvez donner votre nom pour organiser des voyages.

Les frais annuels n'incluent pas le coût d'inscription, ni les coûts reliés aux déplacements aux compétitions.

5. Blessures

Les entraîneurs doivent être informés de toute blessure survenant durant la période d'entraînement ou en toute occasion.

Les parents ont la responsabilité de rechercher le traitement médical approprié et d'assurer le suivi. Le club recommande ce suivi par des professionnels de la santé tel que : Médecin, physiothérapeute, ostéopathe, chiropraticien ou Kinésiologue.

Les entraîneurs ont l'expertise pour travailler en collaboration avec les physiothérapeutes et les chiropraticiens afin que l'athlète poursuive un entraînement modifié durant la guérison et ainsi permettre une réadaptation graduelle.

Lorsqu'un athlète est blessé, celui-ci doit se présenter à tous les entraînements. Nous voulons que les athlètes gardent un sentiment d'appartenance à l'équipe dont ils font partie. Ceci accélère également le processus de retour à l'entraînement. Nos attentes durant cette période seront divulguées à chaque athlète de façon individualisée. (Préparation physique et mentale, devoir, ainsi que de l'assistance coaching seront mis en œuvre) Un athlète blessé qui ne peut poursuivre son entraînement, pourra terminer la session en cours avec des périodes de préparation physique avec un accord mutuel des parents, de l'école et de l'organisme sportif. **Si le parent décide de garder l'athlète à la maison pendant tout le temps de la réhabilitation, aucun remboursement ne sera possible sans un billet médical attestant**

que l'athlète est dans l'incapacité de se présenter au gymnase ou en réhabilitation dans son établissement scolaire.

6. Commotions cérébrales

La commotion cérébrale est une blessure invisible causée par un coup direct à la tête ou un impact à toute autre partie du corps qui transmet une force impulsive à la tête. C'est un mouvement rapide de va-et-vient de la tête qui fait en sorte que le cerveau heurte les parois de la boîte crânienne et qui cause la commotion cérébrale. Les signes observés par l'entourage ou les symptômes rapportés par la personne peuvent varier d'un individu à l'autre et peuvent survenir jusqu'à 48 heures après l'impact. Nous prenons ce genre de blessure très au sérieux et nous avons un protocole très ferme lorsque nous soupçonnons ce genre de blessure. Les parents sont informés de l'incident la journée même et un 48h sera envoyé à la maison par l'enfant. Un billet médical sera obligatoire, pour le retour à l'entraînement. Il est primordial que chaque parent prenne connaissance des documents sur le site internet de notre fédération. [Commotions cérébrales | Gymnastique Québec \(gymqc.ca\)](http://gymqc.ca)

7. Entraînement à l'extérieur

Pour faire vivre une expérience hors du commun et sortir de la routine, il est possible que certains athlètes participent à des entraînements dans un autre club du Québec. Ces entraînements sont prévus d'avance et des parents accompagnateurs seront peut-être sollicités pour le transport.

Ceci permettra de sortir les gymnastes de leur zone de confort, d'échanger avec d'autres gymnastes et entraîneurs et de bénéficier de certains équipements que nous n'avons pas dans notre club.

**POUR PLUS D'INFORMATION SUR LA TARIFICATION,
ADRESSEZ-VOUS À MADAME CATHERINE SIMARD-
ADJOINTE ADMINISTRATIVE.**